

第4章 健康増進計画

1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

進捗と現状

- ・適正体重を維持している人の割合はどの年代も目標値を達成していません。
- ・自分の適正体重を知っている人は全体で 74.9%となっています。
- ・朝食欠食率は小学 5 年生、中学 2 年生ともに 4.3%と、中学生ではやや改善していますが、小学生ではほとんど変化がありません。
- ・「3つのお皿」の認知度(「知っている」「聞いたことはある」の合計)は、全体では 47.6%で、男性では 31.3%、40 歳代では 37.1%とやや低くなっています。主食・主菜・副菜の「3つのお皿」を 1 日 2 回以上ほぼ毎日そろえて食べている割合は、全体では 26.0%で、女性の 60 歳以上では 40.9%と高くなっている一方、20 歳代では男女ともに「ほとんど食べない」割合が半数を超えています。
- ・野菜摂取量は男性 220.5g、女性 231.0g と、目標値の 350g は達成していません。ふだん食べている野菜の量は全体では「1 皿」が 34.2%と最も多くなっています。
- ・食塩摂取量は男性 11.3g、女性 9.4g と、目標値の男性 8 g 未満、女性 7 g 未満は達成していません。

課題

- ・適正体重を維持している人は減っており、肥満は生活習慣病の大きな要因であるため、生活習慣の改善に取り組む必要があります。
- ・若い世代の朝食の欠食や食生活の乱れ、塩分の過剰摂取・野菜不足などの栄養の偏りなど、将来の生活習慣病につながる課題が見られ、子どもの頃から正しい食生活を身につける必要があります。
- ・ライフステージに応じた正しい食生活が実践できるよう支援することが必要です。

取組の方向性

- 自分の適正体重を意識した健康づくりを支援します。
- 朝食の欠食をなくし、栄養バランスのとれた食事ができるよう支援します。
- ライフステージに合わせて正しい食生活や生活習慣を身につけられるよう、子どもの頃からの啓発も含め各世代への啓発を行います。

具体的な取組

個人・家庭の取組	・適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに注意します。 ・生活リズムを整え、朝食を摂る習慣を身につけます。 ・自分にとって適切な食事量を知り、食べ過ぎやバランスの偏りに気をつけます。 ・3つのお皿（主食・主菜・副菜）を毎食そろえます。 ・野菜は1日350g摂ります。（1日5皿を目安に野菜料理を食べます。） ・食塩摂取量は1日7g未満を目標に、減塩に取り組みます。 ・食品の購入や外食時に、カロリーや塩分などの栄養成分表示を確認します。
学校・地域・企業の取組	・園や学校で「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発します。 ・園や学校の給食に地場産の材料を取り入れ、バランスのよいメニューにします。 ・学校等で食育月間（6月）や食育の日（毎月19日）に合わせて啓発を行います。 ・健康推進員活動で、減塩や野菜を食べることの重要性や方法を伝えます。 ・企業等において、生活習慣病予防として、減塩や食事バランスについて啓発します。 ・飲食店や食料品店等では、健康に配慮した食事や惣菜の提供に努めます。 ・滋賀県栄養士会で簡単に作ることができる朝食の動画を作成して啓発します。 【関連する具体的な取組】 健康推進員活動（園などでの紙芝居やエプロンシアター、高校大学での出前講座、パネル展示、野菜レシピ配布、野菜を食べよう！店頭啓発、親子の料理教室、生活習慣病予防教室、全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト事業など）／地域栄養士による食に関する子育ての相談・講座／滋賀県立大学での朝食提供／滋賀県立大学食育推進隊による取組／JA・企業等による食育講座／企業によるベジチェック実施
行政の取組	・適切な生活リズムを身につけるための助言を行います。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」について、あらゆる機会をとらえ啓発します。 ・学校保健と連携し、児童が適正体重を維持できるよう啓発や個別指導を行います。 ・若い世代を対象に、体型や適正な体重コントロールについての正しい知識が持てるよう、必要な支援や学習の機会を提供します。 ・生活習慣病予防のための食生活について啓発し、相談や学習の機会を作ります。 ・個々のライフスタイルに応じて、食生活の改善につながる指導を実施します。 ・野菜の適量摂取や減塩に関する知識を広め、市民の実践につなげます。 ・各地区担当保健師が健康推進員活動を支援しつつ、幼稚園や保育所、認定こども園、学校、地域包括支援センター、社会福祉協議会、地区公民館等と協力しながら地区の健康づくりを支援します。 【関連する主な事業】 【学校教育課】保健だよりの発行／定期健康診断結果の個別通知と受診勧奨 【学校給食センター】給食だよりの作成 【幼児課】保育所等への栄養指導訪問／食育講座／保育所等の給食・食育情報の提供／養護教諭による園訪問保健指導 【健康推進課】乳幼児健康診査／乳幼児個別相談／特定保健指導／栄養相談／訪問指導／健康推進員活動の支援（連絡調整や同行、子どもや保護者への健康教育）

成果目標

◎ は重点目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
適正体重を維持している人の割合の増加 (肥満 (BMI 25 以上)、やせ (BMI 18.5 未満) の減少)	20～60 歳代男性の 肥満の人の割合	30.0%	33.9%	28.0%
	40～60 歳代女性の 肥満の人の割合	17.8%	19.8%	12.0%
	20～30 歳代女性の やせの人の割合 【変更】	—	19.3%	減少
朝食の欠食率の減少	16～64 歳【新規】	—	24.4%	10.0%
	小学 5 年生	4.1%	4.3%	0.0%
	中学 2 年生	5.0%	4.3%	3.0%
◎ バランスのよい食事を摂っている人の割合の増加 (1 日 2 回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることがほぼ毎日ある人の割合)【新規】	男性	—	21.6% (令和 5 年度)	50.0%
	女性	—	29.5% (令和 5 年度)	
◎ 野菜摂取量の平均値 (20 歳以上) の増加	男性	278.8g (平成 27 年度)	220.5g	350g※
	女性	265.3g (平成 27 年度)	231.0g	
◎ 食塩摂取量の平均値 (20 歳以上) の減少	男性	9.9g (平成 27 年度)	11.3g	7.0 g 未満※
	女性	8.8g (平成 27 年度)	9.4g	
夜 9 時までに就寝できている児の割合の増加 (3 歳 6 か月児)		53.7%	49.2%	59.0%

※野菜摂取量と食塩摂取量の目標値については、健康日本 21 (第三次) に基づき設定しています。



(2) 身体活動・運動

進捗と現状

- ・運動を継続して実施している人の割合は、40 歳代男性 27.7%、40 歳代女性 18.8%、50 歳代男性 31.8%、50 歳代女性 21.0%と増加していますが、60 歳代以上では、60 歳代男性 27.1%、60 歳代女性 27.3%、70 歳代男性 30.5%、70 歳代女性 33.5%と減少しています。
- ・健康づくりに関する活動や団体について、年齢が上がるほど認知度は高いが、参加率は低くなっています。
- ・運動の方法は多様化しています。

課題

- ・運動を継続して実施している人が増えた世代もあるが、50 歳代男性以外は、目標値に達していないため、自分に合った方法で運動を継続することが必要です。
- ・生涯を通じて楽しみながら身体を動かすことができる機会や環境を整備していくことが必要です。

取組の方向性

- 継続的な運動の必要性・重要性について広く普及啓発します。
- 運動を行っていない人も自分に合った方法で運動を継続して実施できるよう、日常生活での運動の取り入れ方を普及啓発するとともに、身体活動・運動機会の提供に努めます。

具体的な取組

個人・家庭の取組	・子どもの頃から運動する習慣を身につけます。 ・日常生活の中で、あと 10 分身体を動かす「+10（プラス・テン）」に取り組みます。 ・サークル、施設、教室などに関する情報に関心を持ち、スポーツ活動・地域活動に積極的に参加します。 ・運動の必要性を理解し、自分に合った方法を見つけ、継続するように努めます。 ・運動によって得られる爽快感を実感し、仲間を増やして楽しみながら実践します。
学校・地域・企業の取組	・幼児期・学童期から運動に慣れ親しむことができるよう、運動・遊びやスポーツ活動を広く浸透させます。 ・学校では、体育的行事（運動会、マラソン大会、なわとび大会等）を年間計画に位置付け、運動に親しむ機会を持ちます。また、定期的に 10 分間運動や、体力向上週間を取り入れるなど、体力づくりを進めます。 ・日常生活の中で身体を動かすことが取り入れられるよう、具体的な方法の普及啓発を図ります。 ・地域や企業はウォーキング等のイベントを開催します。 ・地域や企業は毎朝ラジオ体操を行うなど身体を動かす機会を作ります。

行政の取組	・市民に運動の必要性について普及啓発するとともに、運動機会の提供に努めます。 ・滋賀県による「健康しがポータルサイト」等、日常生活の中で身体を動かすことが取り入れられるよう、具体的な方法の啓発や運動に関する情報提供を行います。 ・ポイントアプリや動画の活用など運動のきっかけづくりや、気軽に歩くことができる環境整備により運動習慣の定着を図ります。 ・フレイルについて普及啓発し、市民の認知度を高めるとともに、予防に向けた取組を推進します。
	【関連する主な事業】 【スポーツ振興課】スポーツ教室・スポーツイベント等に関する情報発信 【健康推進課】彦根市運動推進委員会／「+10（プラス・テン）」の啓発 【保険年金課】健康推進アプリ「BIWA-TEKU」の管理運営事業 【高齢福祉推進課】介護予防出前講座／コツコツ続ける金亀（根気）体操出前講座／体操講座／フォローアップ講座 【生涯学習課】公民館での情報発信／公民館でのサークル活動支援

成果目標

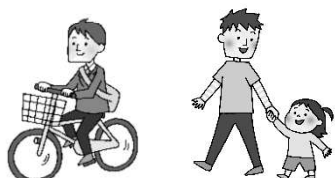
◎ は重点目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
徒歩 10 分で行けるところへ徒歩で行く人の割合の増加【新規】		—	25.1%	40.0%
◎ 運動を継続して実施している人の割合の増加 (1 回 30 分以上の軽い汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上継続して実施している人の割合)	40 歳代男性	19.4%	27.7%	33.0%
	40 歳代女性	15.3%	18.8%	25.0%
	50 歳代男性	25.8%	31.8%	35.0%
	50 歳代女性	16.9%	21.0%	28.0%
	60 歳代男性	27.4%	27.1%	37.0%
	60 歳代女性	27.7%	27.3%	36.0%
	70 歳代男性	31.7%	30.5%	43.0%
	70 歳代女性	38.1%	33.5%	46.0%

+10（プラス・テン）から始めよう！

普段から生活の中で意識して身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

今より「**10 分多く**」元気に身体を動かして、健康寿命を延ばしましょう！



詳しくはこちらから
「スマートライフプロジェクト 身体活動・運動」



(3) 休養・こころの健康

進捗と現状

- ・睡眠による休養を十分とれていない人の割合は減少しています。
- ・1日の平均睡眠時間が6時間未満の人は51.7%で、特に50歳代で平均睡眠時間が短くなっています。
- ・この1か月間にストレス等があった人（「大いにある」「多少ある」の合計）は72.2%となっており、ストレスの原因は仕事に関することが58.5%と最も多くなっています。

課題

- ・壮年期は睡眠による休養が十分にとれていないことがうかがえ、働き盛り世代については、男女ともにストレスを抱える人が多くなっていることから、十分な睡眠をとることの重要性やストレスとの上手な付き合い方の啓発が必要です。
- ・地域や家庭、職場等で情報共有や相談できる環境づくりが求められています。

取組の方向性

- 十分な睡眠をとることの重要性や、睡眠障害の原因に関する知識の啓発を進めます。
- 働き盛り世代を中心に、ストレス解消や適切な休養がとれる環境づくりを進めます。

具体的な取組

個人・家庭の 取組	・睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を心がけます。 ・疲れた時は無理をせず、十分な睡眠をとるようにします。 ・趣味や運動などを通し、ストレス解消に努めます。 ・親しい人たちと交流する時間を持つようにします。 ・ストレスやこころの病気に関する情報を得て、理解を深めます。 ・自分のストレスに気づくとともに、一人で悩みを抱え込まず、周囲の人に相談するようにします。 ・ストレス解消をたばこやお酒、薬物に頼らないようにします。 ・こころの不調が続く時には、専門機関や相談機関に相談します。 ・家族等の身近な人のこころや身体の変化に気づき、話をよく聴き、必要に応じて相談機関への相談や医療機関への受診を勧めます。
学校・地域・ 企業の取組	・学校では、こころの健康や睡眠・休養に関する正しい知識を広めます。 ・睡眠や健康、ストレスに関する情報を積極的に得るようにします。 ・地域で挨拶するなど声をかけ合います。 ・ストレスの要因となりやすい子育てや介護等を理解し、支援する活動など、様々な地域活動を活性化します。 ・企業等では、休養・休暇をとりやすい環境づくりを進めます。 ・職場や地域の人々の様子がいつもと違うと感じたら、市や関係機関に相談します。 ・職場内でこころの健康に関する勉強会を行い、理解を深めます。

行政の取組	・睡眠の必要性や生活習慣病との関連、ストレスに関する知識について、啓発を進めます。 ・エフエムひこね等を利用して、こころの健康に関する普及啓発や相談機関等の周知を行います。
	【関連する主な事業】 【健康推進課】 こころと体の健康づくり講座 【障害福祉課・健康推進課】 自殺予防・自殺対策の普及啓発事業 【障害福祉課】 ゲートキーパー養成研修の開催

成果目標

評価項目	実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少 (20 歳以上)	20.1%	18.5%	16.0%
睡眠時間が十分に確保できている人の割合の増加 (平均睡眠時間が 6 時間以上の人の割合)【新規】	—	47.4% (令和 5 年度)	55.0%
自殺者の減少	22.0 人 (平成 25 年～ 平成 29 年平均)	17.4 人 (平成 30 年～ 令和 4 年平均)	14.5 人 (令和 6 年～ 令和 10 年平均)

健康のために必要な睡眠とは？

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、睡眠が悪化することで、様々な疾病のリスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが指摘されています。

そのため、日常的に「睡眠時間」と、目覚めた時に身体が休まったと感じる「睡眠休養感」がともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことが重要です。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、ライフステージごとの睡眠に関する推奨事項、質・量ともに十分な睡眠を確保するにあたっての情報が掲載されています。

■睡眠の推奨事項一覧

高齢者	・寝床で過ごす「床上時間」が 8 時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する ・日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす
成人	・6 時間以上を目安に、必要な睡眠時間を確保する ・生活習慣や睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める
子ども	・小学生は 9 ～ 12 時間、中学・高校生は 8 ～ 10 時間を参考に睡眠時間を確保する ・朝は太陽の光を浴び、朝食を摂り、日中は運動をして、夜ふかしを習慣化しない

資料：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

(4) 飲酒

進捗と現状

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は、男性で 9.9%、女性で 5.5%と男女ともに増加しています。
- ・妊娠中の飲酒率は 2.0%から 1.5%に減少しているものの、目標値の 0.0%には達していない状況です。

課題

- ・過度な飲酒は生活習慣病やアルコール依存症などのリスクを高めることから、引き続き飲酒量や飲酒の仕方等に関する正しい知識の普及が必要です。
- ・妊産婦や未成年の飲酒が心身に及ぼす影響について、引き続き啓発に取り組むことが必要です。

取組の方向性

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒を減らすため、飲酒に関する知識を広めます。
- 妊娠中の飲酒をなくするため、妊婦に関わる機会を通じて、妊娠合併症のリスクや胎児への悪影響について啓発を進めます。

具体的な取組

個人・家庭の取組	・過度の飲酒が健康に及ぼす影響について理解を深め、適切な飲酒を心がけます。 ・未成年者・妊婦がいる家庭では、禁酒の声かけをし、飲酒しない環境を整えます。 ・妊娠中の胎児への影響を理解し、妊娠・授乳中は飲酒をしません。 ・アルコール依存症等の飲酒に関する悩みは、窓口相談します。
学校・地域・企業の取組	・小中学校で、未成年の飲酒が身体に与える悪影響等の正しい知識を広めます。 ・過度の飲酒を勧めないようにします。 ・妊婦や未成年者にお酒を飲ませないようにします。 ・職場内においても、適切な飲酒意識を高めます。
行政の取組	・飲酒が身体に及ぼす影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量について啓発を進めます。 ・飲酒が胎児や乳児に与える悪影響について啓発し、妊産婦の禁酒を促します。 ・アルコールに関する相談窓口の周知を行います。 【関連する主な事業】 【健康推進課】 特定保健指導／母子健康手帳交付時の保健指導

成果目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
生活習慣病のリスクを高める量（1 日男性 2 合、女性 1 合以上）を飲酒している人の割合の減少	男性	9.2%	9.9%	8.7%
	女性	4.4%	5.5%	4.2%

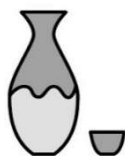
生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは？

厚生労働省では、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1 日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上としています。女性や高齢者においては、男性よりも少ない量で病気のリスクが高まります。また、体質などによってはより少ない量にすることが望ましいとされています。

男女とも 1 回の飲酒で純アルコールを 60g 以上摂取すると、「多量飲酒」となり、様々な健康上の問題を引き起こすことがあります。自分に合った飲酒量を決め、週に 2 日は休肝日を作るなど、適切な飲酒を心がけましょう。

■「純アルコール 20 g」に換算されるお酒の量

日本酒
(1 合 180ml)



ビール
(ロング缶 1 本
500ml)



ウイスキー
(ダブル 1 杯 60ml)



ワイン
(1 杯半 180ml)



焼酎
(グラス 1/2 杯
100ml)



資料：健康日本 21

(5) 喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）

進捗と現状

- ・喫煙率について、男性は 22.1%でほとんど変わらず、女性は 5.6%と増加しています。
- ・妊娠中の喫煙率は 2.1%と減少していますが、妊婦との同室内受動喫煙率は 9.5%と増加しています。
- ・COPD の認知度は 31.2%と増加しています。
- ・令和 2 年の健康増進法改正により、禁煙や分煙が進みました。

課題

- ・禁煙に向けた取組を推進するとともに、受動喫煙を防止するため、知識の普及啓発や禁煙・分煙環境の整備を行う必要があります。
- ・妊産婦や未成年の喫煙が心身に及ぼす影響について、引き続き啓発に取り組むことが必要です。

取組の方向性

- 喫煙者に対する禁煙支援等の禁煙に向けた取組を推進するとともに、企業や地域等への周知により受動喫煙を防止する環境整備を進めます。
- 妊婦や未成年の喫煙による影響や生活習慣病等との関連など、たばこの害に関する知識を普及啓発します。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識を広め、発症予防・重症化予防に努めます。

※本計画における「たばこ」には、加熱式たばこや電子たばこといった新しいタイプのたばこを含みます。

具体的な取組

個人・家庭の取組	・喫煙が心身に及ぼす影響について正しい知識を持ち、喫煙しないよう努めます。 ・喫煙者は受動喫煙のリスクについて理解し、喫煙マナーを守り、周囲の人、特に妊婦や未成年への害がないようにします。 ・妊婦は胎児に与える影響を理解し、喫煙しません。 ・未成年者がたばこに興味を持たないよう、また未成年者からたばこを遠ざけるため、子どもの前では禁煙に努めます。
学校・地域・企業の取組	・小中学校で、未成年の喫煙が身体に与える悪影響等、正しい知識の普及を図るとともに、たばこを吸わないよう指導します。 ・積極的に敷地内の禁煙・分煙対策に取り組みます。 ・飲食店や職場等での受動喫煙防止対策を推進します。

行政の取組	・たばこの害や COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する正しい知識を広めます。 ・禁煙を希望する人が適切に禁煙相談、禁煙外来等につながるができるよう、医師、薬剤師と連携し、禁煙対策について情報共有を行います。 ・禁煙や受動喫煙防止について周知を行うとともに、飲食店、企業等に受動喫煙防止対策を呼びかけます。 ・たばこが健康に及ぼす影響や受動喫煙について、妊婦とその家族に対し啓発を行います。 ・学校と連携し、児童生徒に喫煙防止教育を行います。
	【関連する主な事業】 【健康推進課】特定保健指導／禁煙相談／世界禁煙デーの啓発／母子健康手帳交付時の保健指導／乳幼児健康診査時の啓発／たばこに関する学校への出前講座

成果目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
成人の喫煙率の低下	男性	22.2%	22.1%	18.9%
	女性	4.9%	5.6%	3.0%
妊娠中の喫煙をなくす		2.7%	2.1%	0.0%
望まない受動喫煙の機会を有する人の減少 (家庭での受動喫煙が「ほぼ毎日」「時々」の合計)【新規】		—	12.8%	6.4%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）死亡率の減少 (10 万人あたり)【新規】		—	10.73	10.00

たばこ

喫煙はがんや循環器疾患など、多くの病気と関係していることから、禁煙は生活習慣病予防につながります。また、病気の有無を問わず、健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。



詳しくはこちらから
「たばこに関する情報提供」



(6) 歯・口腔の健康

進捗と現状

- ・ 3 歳児のむし歯がない人の割合は 90.9%、12 歳児の平均むし歯数は 0.31 本です。
- ・ 定期的に歯科健診を受ける人の割合は全ての年代で増加しています。
- ・ 60 歳以上で自分の歯が 20 本以上の人は 79.5%で、前回の 76.2%よりもやや増加しています。

課題

- ・ 子どものむし歯は少なくなっていますが、引き続き関係機関と連携し、子どものむし歯対策に取り組む必要があります。
- ・ 生涯を通じた、口腔の健康の保持に向けた取組が必要です。

取組の方向性

- 歯・口腔の健康を保持することの重要性と、全身の健康との関連について周知します。
- 定期的な歯科健康診査の受診と、年代に応じた適切なセルフケアにより、歯および口腔内の健康を維持するよう普及啓発を進めます。
- 乳幼児健康診査での歯科健診や個別指導を実施するとともに、学校や地域と連携して、子どもの頃からの歯の健康づくりを推進します。

具体的な取組

個人・家庭の取組	・ 保護者による仕上げ磨きやフッ化物配合の歯磨き剤の使用、フッ化物塗布を受けに行くこと、おやつとの与え方の配慮等により、子どものむし歯予防に取り組めます。 ・ むし歯や歯周病に関する正しい知識を持ち、正しいブラッシング方法を身につけます。 ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診します。 ・ 歯周病を予防するために、歯間ブラシやデンタルフロスを使用します。 ・ 誤嚥を予防するため、口腔内を清潔に保ち、口腔マッサージや口の体操等、飲み込む筋肉を鍛え、オーラルフレイルの予防に努めます。 ・ よく噛んで食べる習慣を身につけます。
学校・地域・企業の取組	・ 小学校で歯科衛生士による授業を年 1 回、2 学年（小 2、小 5）で実施し、歯みがき教室等の学習機会を作ります。 ・ 学校の「保健だより」や「学校給食だより」および「食育だより」を活用し、家庭に対して歯と口腔の健康づくりの重要性の啓発を図ります。 ・ フッ化物洗口は県内 19 市町のうち 13 市町が実施しており、幼稚園・保育所・認定こども園・学校等でフッ化物洗口導入に向けて検討します。 ・ 高齢者対象に口腔機能を維持・向上させるための教室を開催します。 ・ 彦根歯科医師会は、歯っぴー・バースデー検診を勧めます。 ・ 地域は滋賀県歯科医師会による出前講座等を利用して歯の健康について学びます。 ・ 企業は歯の健康について学ぶ機会や歯科健康診査が受けられる体制を整えます。

行政の取組	・子どもが歯科医院に通いやすい体制整備を図ります。(フッ化物塗布などを無料で受けられる「福祉医療費助成制度」の実施) ・節目年齢の人を対象に、歯科健康診査を行います。 ・妊娠中から歯の健康について考えられるよう、妊婦に対し啓発を行います。 ・乳幼児健康診査での歯科健康診査、ブラッシング指導、食事・おやつとの与え方等の周知を行うとともに、個別指導を実施します。 ・ライフステージに応じた歯と口腔の健康に関する情報提供を行うなど、むし歯・歯周病予防に努めます。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯や口腔の状態を確認することの重要性を呼びかけ、定期健診の受診を勧めます。 ・“80 歳になっても自分の歯を 20 本保とう”という「8020 運動」だけでなく、60 歳で 24 本の歯を保つ「6024 運動」を推進します。 ・よく噛んで食べることを呼びかけます。 【関連する主な事業】 【健康推進課】母子健康手帳交付時の啓発／乳幼児健康診査／歯と口の健康フェスタに協力／歯科健康診査事業 【高齢福祉推進課】歯の健康教室／歯科医療機関での歯科健康診査の受診勧奨 【保険年金課】福祉医療費助成制度
-------	--

成果目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
3 歳児でむし歯がない人の割合の増加		85.3% (平成 28 年度)	90.9%	95.0%
12 歳児 1 人平均むし歯数の減少（中学 1 年生時点）		0.50 本	0.31 本 (令和 3 年度)	0.25 本
小学 6 年生で歯肉の状態が有所見の人の割合の減少【新規】		—	14.1%	13.6%
定期的に歯科健康診査を受ける人の割合の増加	30 歳代	20.0% (平成 27 年度)	45.8% (令和 5 年度)	50.0%
	50 歳代	31.0% (平成 27 年度)	52.9% (令和 5 年度)	60.0%

かかりつけ歯科医を持ちましょう

気軽に相談したり、アドバイスがもらえる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受けるように心がけましょう。

詳しくはこちらから
「滋賀県歯科医師会」



2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

進捗と現状

- ・がんは、本市における死因順位の第1位となっており、割合は24.2%（令和3年）を占めています。
- ・がんの年齢調整死亡率は低下していますが、医療費に占めるがんの割合は18.7%（令和3年度）と、平成28年度と比べて増加しています。
- ・がん検診受診率は、国や県と比較して低い傾向にあります。肺がん、乳がん、子宮頸がん検診は悪化、胃がん、大腸がん検診は改善していません。がん検診精密検査受診率は各検診で90%以上を維持しています。

課題

- ・がん検診の受診について、引き続き働きかけを行うとともに、受診しやすい体制づくりに取り組む必要があります。
- ・疾病のリスクを高める要因や生活習慣の改善について周知し、発症予防を推進することが必要です。

取組の方向性

- がんの発症予防のため、がんに関する知識と望ましい生活習慣について啓発を進めます。
- がんの早期発見のため、がん検診の受診勧奨や受診体制の整備等を推進します。

具体的な取組

個人・家庭の 取組	・胃・大腸・肺がん検診は年1回、乳・子宮頸がん検診は2年に1回、定期的に受診します。 ・過去に肝炎ウイルス検診を受診していない場合は、肝炎ウイルス検診を受診します。 ・がん検診を受けて精密検査や治療が必要な場合は、早めに医療機関を受診します。 ・がんの発症予防のため、禁煙や適切な飲酒等、生活習慣の改善に取り組みます。
学校・地域・ 企業の取組	・地域住民で、がん検診を受診することの大切さを共有するとともに、お互いに誘い合わせてがん検診を受診します。 ・各職場でのがん検診の受診や市のがん検診の受診を勧めます。 ・中学校において、がん予防について学びます。

行政の取組

- ・「がん検診受診率向上キャンペーン」や「滋賀県がんと向き合う週間」「ピンクリボン運動」を通じて、がん検診を受診する大切さを市民に広く周知します。
- ・出前講座等を実施するなど、がん予防に関する知識を広めます。
- ・がん検診を受診しやすい体制整備（がんと特定健康診査の同時実施・土曜日検診・男女別検診・医療機関検診等・電話予約コールセンター設置・WEB 予約システムの導入）を図ります。
- ・初めての人が受診しやすいように、節目年齢の人にクーポン券を送付します。
- ・がん検診のお知らせを全戸配布し、広報ひこねや LINE、はがき等で実施日や内容をわかりやすく周知し、受診を勧奨します。
- ・乳幼児健康診査会場において、パネル展示や啓発ティッシュを配布するなど、がん検診を受けるよう声かけをします。
- ・小中学校を通じて、がん検診の受診勧奨ちらしを配布します。
- ・精密検査の必要な人が、適切に受診、治療および保健指導を受けられるよう支援します。

【関連する主な事業】

【健康推進課】がん検診／がんを知る出前講座／広報ひこね等による情報提供／各種精度管理委員会の開催

成果目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
がんによる 80 歳未満の年齢調整死亡率の減少（10 万人あたり）		105.2	69.1 (令和 3 年度)	減少
がん検診受診率の向上	胃がん	3.7%	2.8%	14.0%以上
	大腸がん	5.7%	5.5%	16.0%以上
	肺がん	8.9%	5.2%	19.0%以上
	乳がん	15.0%	12.8%	25.0%以上
	子宮頸がん	15.3%	12.8%	26.0%以上

けんしんを受けましょう

定期的に健康診査、がん検診を受けることで、生活習慣病を予防し、がんを早期発見することができます。「要精密検査」と判定された場合は、早めに専門医療機関を受診しましょう。



詳しくはこちらから

彦根市 けんしん



彦根市ホームページ「けんしんを受けましょう」



(2) 循環器疾患

進捗と現状

- ・脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと共に主要死因の上位であり、心疾患は死因順位の第3位、脳血管疾患は第4位（令和3年）で、割合は合わせて20.7%となっています。
- ・EBSMRは男女ともに、おおむね前回よりも低くなっているものの、依然として心疾患が高くなっています。
- ・メタボリックシンドローム該当者割合は増加傾向で、県よりも高くなっています。
- ・令和3年度の特定健康診査受診率は38.8%と国よりも高く、県と同程度の水準となっていますが、特定保健指導実施率は26.1%と国・県よりも低くなっています。

課題

- ・高血圧症、糖尿病、脂質異常症が危険因子となるため、減塩や野菜摂取などの食生活や運動習慣、適正な飲酒・禁煙等の生活習慣改善による予防が必要です。
- ・特定健康診査受診率は高いものの、引き続き特定健康診査の受診率および特定保健指導の実施率向上に向けた取組が必要です。

取組の方向性

- 疾病の早期発見と生活習慣の改善に向け、特定健康診査の受診率向上と望ましい生活習慣の普及啓発に努めます。
- 特定保健指導対象者へ生活習慣の見直し等、個別指導を行い、重症化予防に努めます。

具体的な取組

個人・家庭の取組	・毎年、健康診査を受け、自らの健康管理に活用します。 ・肥満の人は、必要時減量に努めます。 ・血圧が高い人は、朝晩2回の血圧測定をします。 ・減塩や野菜を摂るようにするなど、生活習慣病を予防する食事を心がけます。 ・健康診査の結果、「要医療」の時は、医療機関を受診し治療を受けます。
学校・地域・企業の取組	・毎年、隣近所で誘い合って、健康診査を受けます。 ・職場で毎年、健康診査を受けるよう勧めます。
行政の取組	・循環器疾患と生活習慣の関連性を市民に広く周知します。 ・市民が健康診査を受診しやすい体制整備（がん特定健康診査の同時実施・土曜日健診・男女別健康診査・医療機関での健康診査・電話予約コールセンター設置・WEB予約システムの導入）を図ります。 ・75歳以上の後期高齢者や40歳以上の国民健康保険加入者、18～39歳の人等に対して健康診査を実施します。 ・健康診査のお知らせを全戸配布し、広報ひこねやLINE等で実施日や内容をわかりやすく周知し、受診を勧奨します。 ・要医療対象者が適切な受診、治療および保健指導を受けられるよう支援します。 ・各種相談、地区保健活動において、きめ細かな保健指導を行います。

行政の取組

【関連する主な事業】

【健康推進課】健康診査／要医療未受診者勧奨／保健指導、訪問指導／かかりつけ
医等と連携した保健指導／市民健康相談／栄養相談

【保険年金課】特定健康診査／後期高齢者健康診査

【高齢福祉推進課】高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業

成果目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少		15.26	8.2 (令和 3 年度)	減少
虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少	急性心筋梗塞	5.83	10.2 (令和 3 年度)	減少
	その他の虚血性 心疾患	6.22	6.7 (令和 3 年度)	減少
高血圧の改善 (140/90mmHg 以上の人の割合の減少)		28.5%	30.6%	23.0%
脂質異常症の減少 (LDL コレステロール 160mg/dl 以上の人の割合の減少)		10.0%	8.8%	減少
メタボリックシンドロームの該当者および予備群 の減少【変更】	該当者	—	21.1%	20.9%※ (令和 11 年度)
	予備群	—	11.3%	11.3%※ (令和 11 年度)
特定健康診査受診率および特定保健指導 実施率の向上	特定健康診査	35.9%	40.6%	57.0%
	特定保健指導	34.3%	18.8%	50.0%

※彦根市国民健康保険データヘルス計画（保健事業実施計画）における令和 11 年度（2029 年度）の目標値を設定しています。

血圧の正常値を知っていますか？

高血圧は放っておくと動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。

高血圧の判定では家庭血圧が優先して用いられます。家庭でも血圧を測定・記録して、自身の血圧を把握しましょう。

成人における正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭	115 mmHg未満	75 mmHg未満
診察室	120 mmHg未満	80 mmHg未満
成人における高血圧の診断基準値		
	収縮期	拡張期
家庭	135 mmHg以上	85 mmHg以上
診察室	140 mmHg以上	90 mmHg以上

※糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は使いません。

資料：高血圧治療ガイドライン 2019（日本高血圧学会）

(3) 糖尿病

進捗と現状

- ・糖尿病治療継続者の割合は 86.0%と増加・改善しています。また人工透析が必要になる人が減っています。
- ・糖尿病有病者の割合は 9.4%と増加しており、医療費割合もやや増加しています。
- ・EBSMR は、全国水準や県よりも低くなっています。

課題

- ・糖尿病治療を継続している人の割合は増加していますが、引き続き、治療を中断しないことに加え、治療中でも血糖コントロールを適切に保てるよう、生活習慣を改善することが必要です。
- ・糖尿病の有病者も増加していることから、糖尿病にならないための正しい生活習慣を身につけることが必要です。

取組の方向性

- 子どもから高齢者まで、糖尿病予防のための生活習慣の定着に向けた支援を行います。
- 糖尿病の発症・重症化予防のため、特定健康診査の受診勧奨と適切な保健指導を実施します。

具体的な取組

個人・家庭の取組	・毎年、健康診査を受け、自らの健康管理に活用します。 ・肥満の人は、必要時減量に努めます。 ・食事は野菜から先に食べるなど、糖尿病予防のための生活習慣を心がけます。 ・健康診査の結果、「要医療」の時は、医療機関を受診し治療を受けます。
学校・地域・企業の取組	・毎年、隣近所で誘い合って、健康診査を受けます。 ・職場で毎年、健康診査を受けるよう勧めます。 ・飲食店や食料品店、企業の食堂では、糖尿病予防のための健康メニューを提供します。
行政の取組	・市民が健康診査を受診しやすい体制整備（がんと特定健康診査の同時実施・土曜日健診・男女別健康診査・医療機関での健康診査・電話予約コールセンター設置・WEB 予約システムの導入）を図ります。 ・75 歳以上の後期高齢者や 40 歳以上の国民健康保険加入者、18～39 歳の人等に対して健康診査を実施します。 ・健康診査のお知らせを全戸配布し、広報ひこねや LINE 等で実施日や内容をわかりやすく周知し、受診を勧奨します。 ・要医療対象者が適切な受診、治療および保健指導、栄養指導を受けられるよう支援します。 ・医療機関で治療中の人にも必要時、かかりつけ医と連携して個別の状態に応じた保健指導を行います。 ・各種相談（栄養相談・市民健康相談・電話相談・来所相談）において、きめ細かな保健指導を行います。 ・後期高齢者に対し、生活習慣病の重症化予防や介護予防に向けた取組を行います。

行政の取組	【関連する主な事業】		
	【健康推進課】健康診査／保健指導、訪問指導／かかりつけ医等と連携した保健指導／市民健康相談／栄養相談		
	【保険年金課】特定健康診査／後期高齢者健康診査		
	【高齢福祉推進課】高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業		

成果目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
腎臓機能障害（１級）による身体障害者手帳新規交付者数の減少		30 人	17 人	減少
糖尿病治療継続者の割合の増加		67.0%	86.0%	90.0%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少（HbA1c が 8.0%以上の人の割合の減少）【変更】		—	1.1%	1.0%
糖尿病有病者の増加の抑制		7.7%	9.4%	6.3%
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少【変更】〔再掲〕	該当者	—	21.1%	20.9%※ (令和 11 年度)
	予備群	—	11.3%	11.3%※ (令和 11 年度)
特定健康診査受診率および特定保健指導実施率の向上〔再掲〕	特定健康診査	35.9%	40.6%	57.0%
	特定保健指導	34.3%	18.8%	50.0%

※彦根市国民健康保険データヘルス計画（保健事業実施計画）における令和 11 年度（2029 年度）の目標値を設定しています。

血糖値のために意識したい食事のポイント

1 食事は腹八分目

おなかいっぱい
食べるのは控える

2 食品の種類は できるだけ多く

バランスよく
たくさんの食品を摂る

3 動物性脂質は 控えめに

お肉(脂身)や洋菓子は
控えめにする

4 食物繊維を摂る

野菜、海藻、きのこ
などを積極的に摂る

5 3 食規則正しく

3 食きちんと食べ、
夕食は寝る 2 時間
前までに摂る

6 よく噛んで ゆっくり食べる

早食いにならない
ように気をつける

7 糖質の多い 間食は避ける

甘いお菓子や
清涼飲料水は控える

※治療中の方は医師に
ご相談ください。

資料：糖尿病治療ガイド 2022-2023

3 社会環境の質の向上

進捗と現状

- ・健康推進員の人数は減っているが、各地区での活動を工夫しながら健康づくりに取り組んでいます。
- ・減塩やカロリー控えめの商品などの選択肢が広がってきました。
- ・健康経営に取り組む企業や地域住民を対象に健康づくりに取り組む企業も見られます。

課題

- ・コロナ禍で休止していた活動の再開および活性化等を含め、引き続き関係機関・団体との連携や市民の健康づくりの活動基盤を整えていく必要があります。
- ・地域ごとの健康づくりの取組を支援していく必要があります。

取組の方向性

- 個人の健康は社会環境の影響を受けることから、健康づくりに関心のない人も含め、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境を整備します。
- 健康づくりに取り組む団体と連携し、健康づくり活動を広げるとともに、市民の地域活動やボランティア活動への参加を促進し、地域のつながりを深めます。

具体的な取組

個人・家庭の取組	・健康づくりに関する情報を積極的に収集し、活用します。 ・地域活動やボランティア活動に参加し、地域や近所の人とのつながりを持ちます。 ・健康アプリや施設などを活用して、健康づくりに取り組みます。
学校・地域・企業の取組	・健康づくりのための仲間づくりをします。 ・健康づくりの取組を積極的に行います。 ・職場では、個人の健康づくりを後押しします。
行政の取組	・健康推進員を中心とした、地域ごとの健康づくり活動を推進します。 ・市内小学校区全てに地区担当保健師を配置し、健康づくりに関する相談や調整など、地域に寄り添った支援を行います。 ・健康推進員養成講座を受講しやすい体制を整えます。(LINEでの養成講座案内、講座内容の動画配信) ・自主的な健康づくりを行う団体等の事業や運営に対して、技術的な助言や補助を行います。 ・企業や団体等と連携し、健康づくりについての啓発活動に取り組みます。 ・居心地がよく歩きたくなるまちをめざします。 【関連する主な事業】 【健康推進課】彦根市健康推進員育成事業（健康推進員養成講座の開催、育成研修、地区担当保健師による活動支援） 【生涯学習課】公民館での情報発信／公民館でのサークル活動支援 【都市計画課】まちなかウォークアブルの推進

成果目標

評価項目	実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
健康推進員数の増加	162 人	105 人	200 人
地域活動や趣味、スポーツなどの活動に参加している人の割合の増加【新規】	—	25.0% (令和 5 年度)	35.0%
地域のつながりが強いと思う人の割合 (お互いに助け合っていると思う人の割合)【新規】	—	29.4%	34.4%

健康推進員の活動

学校での啓発活動



野菜摂取目標量 350 g



ドリンクに含まれる砂糖の量

保育園エプロンシアター



店頭啓発活動



ひこねウォーキングマップ・健康づくりの素



ひこねウォーキング
マップ第4弾



健康づくりの素

ひこね元気クラブ 21 では、「ひこねウォーキングマップ」第1～4弾を発行し、歩きやすい27のコースを地図で紹介しています。

また、「ひこね元気クラブ 21 の仲間がおすすめする健康づくりの素」では、いきいき元気に暮らすための食事と運動のポイントをまとめています。

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 子ども

進捗と現状

- ・夜9時までには就寝できている児（3歳6か月児）の割合は、減少しています。
- ・小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合は、男子で5.5%、女子で3.8%と増加しています。
- ・朝食欠食率は小学5年生、中学2年生ともに4.3%と、中学生ではやや改善していますが、小学生ではほとんど変化がありません。

課題

- ・朝食の欠食や生活リズムの乱れが見られ、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につける必要があります。
- ・小児期の肥満が成人期の生活習慣病につながるおそれがあることなどを周知し、学校や家庭、地域と連携して適正体重の子どもの増やす取組が必要です。

取組の方向性

- 親が安心して子どもを産み育てることができるよう、妊娠期からの切れ目のない支援を実施します。
- 幼少期からの生活習慣や健康状態が、成長してからの健康にも影響することを周知し、学校や家庭、地域と連携して子どもの適正体重の維持や生活リズムの確立に向けた取組を行います。

具体的な取組

個人・家庭の 取組	・胎児が健やかに成長できるように、妊婦健康診査を受け、体重管理等の自己管理に努めます。 ・規則正しく、バランスのよい食生活を家族みんなで心がけます。 ・学齢期にはできる限り身体を動かすよう、家族で楽しく運動に取り組めます。 ・将来の健康に及ぼす影響について知り、望ましい食生活や運動習慣を身につけます。
学校・地域・ 企業の取組	・学校は、子どもの頃からの健康が将来の健康に影響することを理解できるよう、次世代の健康について学習できる機会を作ります。 ・学校は、児童が適正体重を維持できるよう（肥満・やせの児童の割合を減少できるよう）、必要な支援について検討し、実施します。 ・地域ぐるみで子どもの健康につながる活動の機会を作ります。 ・子育て世代が参加しやすい場づくりに取り組めます。 ・個人や家庭、地域で子どもの頃からの健康づくりを行えるよう、講演会や教室を開催します。

行政の取組	・妊婦の健康管理についての情報提供を行います。 ・地区担当保健師を中心に、妊娠期から子育て期の切れ目のない支援を行います。 ・乳幼児の成長・発達を確認し、必要な支援につなげます。 ・乳幼児の健やかな生活習慣づくりについての保健指導を行います。 ・養護教諭と連携し、学校保健委員会に参加するなど、小中学生が将来、生活習慣病にならないための支援方法を検討します。 ・親子で遊べる場所や機会について、情報提供を行います。
	【関連する主な事業】 【健康推進課】母子健康手帳の交付／乳幼児健康診査／乳幼児個別相談／各種訪問指導／健康教室 【学校教育課】定期健康診断結果の個別通知と受診勧奨

成果目標

評価項目			実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
適正体重の子どもの割合の増加	小学 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合	男子	4.2%	5.5%	減少
		女子	2.8%	3.8%	
	全出生数中の低出生体重児の割合の減少		8.3% (平成 28 年度)	9.8% (令和 3 年度)	減少
健康な生活習慣を有する子どもの割合の増加	運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少 (1 週間の総運動時間 < 体育授業を除く > が 60 分未満の児童の割合) 【新規】	小学 5 年生 女子	—	16.1%	減少
	小学生・中学生の朝食欠食率の減少 [再掲]	小学 5 年生	4.1%	4.3%	0.0%
		中学 2 年生	5.0%	4.3%	3.0%
	夜 9 時までに就寝できている児の割合の増加 (3 歳 6 か月児) [再掲]			53.7%	49.2%

(2) 高齢者

進捗と現状

- ・健康寿命は男性で 81.03 歳、女性で 84.81 歳と、ともに延伸していますが、平均寿命との差は縮まっていません。
- ・要介護（要支援）認定率は 18.4%と増加していますが、中・重度（要介護 2～5）の認定率は 9.9%で抑えられています。
- ・低栄養傾向の高齢者の割合は 19.7%と増加は抑えられています。
- ・「コツコツ続ける金亀（根気）体操」を継続して実践する団体数は、90 団体から 100 団体に増加しています。

課題

- ・引き続き介護予防の取組を推進することで、高齢者が要支援・要介護状態となる時期を遅らせ、健康寿命を延ばすことが必要です。

取組の方向性

- 高齢者の活動量や運動機能の維持・向上のため、社会参加を促進します。
- 高齢になっても自立した社会生活を営み、できる限り介護が必要とならないよう、個人の状態に見合った食事や運動を身につけ、特にロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイル、認知機能低下を予防する支援を行います。

具体的な取組

個人・家庭の 取組	・やせや肥満が健康に及ぼす影響を知り、適正体重の維持に努めます。 ・運動機能や認知機能の低下予防のため、「コツコツ続ける金亀（根気）体操」等の運動を行います。 ・外出することや、身体を動かすことを意識します。 ・良好な栄養状態を維持するために、適量をバランスよく食べます。 ・歯や口腔の健康にも気をつけます。 ・人とふれあい、生きがいを持って毎日を送ります。 ・生活習慣病等の発症や重症化を予防するため、健康診査を受診し、治療を継続します。 ・家族等の身近な人の健康に気をつけ、運動や食事などで協力し合います。
学校・地域・ 企業の取組	・「コツコツ続ける金亀（根気）体操」を開催し、地域ぐるみで介護予防に努めます。 ・老人クラブや自治会等、地域での健康教室等を開催します。 ・高齢者対象のサロンや地域活動等を行います。

行政の取組	・保健師や管理栄養士、歯科衛生士が地域に出向いて「フレイル予防教室」を実施します。 ・介護予防運動指導員の育成と「コツコツ続ける金亀（根気）体操」の活動の継続、新規の立ち上げを支援します。 ・高齢者が身近な地域で運動できるよう、「コツコツ続ける金亀（根気）体操」等の自主的な健康づくり活動を地域で広めるとともに、活動の中で高齢者等の健康課題を把握し、支援等につなげます。 【関連する主な事業】 【高齢福祉推進課】コツコツ続ける金亀（根気）体操（コツコツ続ける金亀（根気）体操出前講座、体操講座、フォローアップ講座）／介護予防出前講座／介護予防運動指導員養成講座 【生涯学習課】公民館での福寿大学等の講座開催
-------	---

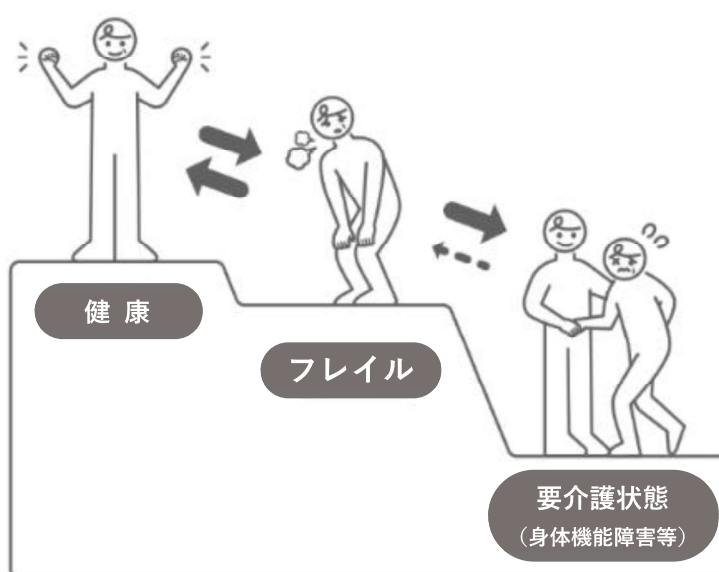
成果目標

評価項目	実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合の減少	20.3%	19.7%	15.0%
介護保険認定率（要介護（要支援）認定率）	17.6%	18.4%	増加抑制
「コツコツ続ける金亀（根気）体操」を継続して実践する団体数の増加	90 団体	100 団体	130 団体

フレイルとは？

「フレイル」とは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間に位置し、加齢に伴って体力や気力が徐々に落ちて身体的機能・認知機能の低下がみられる状態のことです。

バランスのとれた食事を摂り、身体を動かして、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが、フレイル予防につながります。



資料：厚生労働省

(3) 女性

進捗と現状

- ・20歳代女性のやせの人の割合は13.9%であり、年々増加しています。
- ・女性で生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は4.4%から5.5%に増加しています。
- ・妊婦の飲酒率と喫煙率は減少していますが、ゼロではありません。
- ・女性の高血圧性疾患、虚血性心疾患は全国水準を超えています。

課題

- ・若い女性のやせについて、引き続き適正体重の維持に向けた支援が必要です。
- ・女性は男性に比べて飲酒による臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いとされることから、引き続き適切な飲酒量を守ることが必要です。
- ・妊産婦の飲酒や喫煙が、妊婦自身の健康や胎児への悪影響につながることを、引き続き周知・啓発することが必要です。

取組の方向性

- 女性特有の課題や環境の変化に応じて、ライフステージごとの女性の心身の健康づくりを支援します。
- 女性のやせや喫煙は、本人への影響だけでなく妊娠・出産などの次世代への影響も大きいいため、若い世代からの生活習慣の改善を促進します。

具体的な取組

個人・家庭の取組	・自分の適正体重を知り、その維持に努めます。 ・女性は男性に比べて、飲酒による臓器障害を起こしやすいことやアルコール依存症に至るまでの期間が短いことを理解し、飲酒量を1日1合までにします。 ・乳がん検診や子宮頸がん検診を定期的に受診します。
学校・地域・企業の取組	・学校は過度なダイエットによるやせが健康によくないことや、次世代にも影響があることを伝えます。 ・企業は乳がん検診や子宮頸がん検診の受診を勧め、受診しやすい体制を整えます。また、生理休暇の導入等、女性の体調に配慮した働きやすい環境づくりに取り組みます。 ・女性の健康づくり活動を展開します。
行政の取組	・女性特有の心身の課題や悩みに対応した相談支援を行います。 ・ライフステージごとの女性の健康課題や対応方法について、周知啓発します。 ・若い女性や妊婦に対する喫煙対策、飲酒に関する啓発に努めます。 【関連する主な事業】 【健康推進課】母子健康手帳の交付／乳幼児健康診査／乳幼児個別相談／特定保健指導／各種訪問指導／栄養相談／健康教室／がん検診

成果目標

評価項目	実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
20～30 歳代女性のやせの人の割合【変更】〔再掲〕	—	19.3%	減少
生活習慣病のリスクを高める量（1 日女性 1 合以上）を飲酒している女性の割合の減少〔再掲〕	4.4%	5.5%	4.2%

ライフステージ別の取組（健康増進計画）

施策の柱		妊娠・乳幼児期 （～5歳）	学童期 （6～12歳）
1 生活習慣の改善	（1）栄養・食生活	●生活リズムを整え、朝食を摂る習慣を身につけます。 ●栄養バランスや野菜を食べることを意識します。	
	（2）身体活動・運動	●運動する習慣を身につけます。 ●テレビを見たりゲームをする時間を減らし、身体を動かす時間を増やします。	
	（3）休養・こころの健康	●規則正しい生活を身につけ、十分な睡眠をとります。 ●悩みを抱え込まず、周囲の人に相談します。	
	（4）飲酒	●妊婦・未成年は飲酒をしません。	
	（5）喫煙・COPD	●妊婦・未成年は喫煙をしません。 ●喫煙が心身に及ぼす影響について正しい知識を持ちます。	
	（6）歯・口腔の健康	●保護者による仕上げ磨きを行います。 ●正しいブラッシング方法を身につけます。 ●かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診します。	
2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	（1）がん		
	（2）循環器疾患		
	（3）糖尿病		
3 社会環境の質の向上		●地域活動やボランティア活動に参加し、地域や近所の人とのつながりを持ちます。 ●健康アプリや施設などを活用して、健康づくりに取り組みます。	
4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	（1）子ども	●妊婦健康診査を受け、自己管理に努めます。	●将来の健康について意識し、望ましい食生活や運動習慣を身につけます。
	（2）高齢者		
	（3）女性	●適正体重の維持に努めます。	

思春期 (13～19 歳)	青年期・壮年期 (20～39 歳)	中年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
● 適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに注意します。		● 生活リズムを整え、朝食を摂る習慣を身につけます。	
● 3 つのお皿（主食・主菜・副菜）や野菜摂取、減塩を意識します。			
● 日常生活の中で意識的に身体を動かします。		● 自分に合った運動を見つけ、継続するように努めます。	
			● 仲間を増やして楽しみながら運動をします。
● 規則正しい生活を身につけ、十分な睡眠をとります。			
● 趣味や運動などを通し、ストレス解消に努めます。			
● こころの不調が続く時は、専門機関や相談機関に相談します。			
● 未成年は飲酒をしません。	● 過度の飲酒が健康に及ぼす影響について理解を深め、適切な飲酒を心がけます。		
● 未成年は喫煙をしません。	● 喫煙が心身に及ぼす影響について正しい知識を持ち、喫煙しないよう努めます。 ● 受動喫煙を防止します。		
● 正しいブラッシング方法を身につけます。		● 歯周病を予防するために、歯間ブラシやデンタルフロスを使用します。	
● かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診します。			
			● オーラルフレイルの予防に努めます。
		● 定期的ながん検診を受診し、精密検査が必要な場合は医療機関を受診します。 ● がん発症予防のため、生活習慣の改善に取り組みます。	
		● 毎年、健康診査を受け、自らの健康管理に活用します。 ● 肥満の人は、必要時減量に努めます。 ● 血圧が高い人は、朝晩 2 回の血圧測定をします。 ● 減塩や野菜を摂るようにするなど、生活習慣病を予防する食事を心がけます。	
		● 毎年、健康診査を受け、自らの健康管理に活用します。 ● 食事は野菜から先に食べるなど、糖尿病予防のための生活習慣を心がけます。	
● 地域活動やボランティア活動に参加し、地域や近所の人とのつながりを持ちます。			
● 健康アプリや施設などを活用して、健康づくりに取り組みます。			
● 将来の健康について意識し、望ましい食生活や運動習慣を身につけます。	● 規則正しく、バランスのよい食生活を家族みんなで心がけます。 ● 家族で楽しく運動に取り組みます。		
			● 食事や運動等の生活習慣に気をつけ、人とふれあい、生きがいを持って毎日を送ります。
● 適正体重の維持に努めます。	● 適正体重の維持に努めます。 ● 乳がん検診や子宮頸がん検診を定期的に受診します。		